Kimika-sexetik suspertzeko moduak:

* **Laguntza profesionala:** Mediku, psikiatra edo aditu batekin hitz egin.
* **Bakarrik ez egon:** Familiaren eta lagunen babesa bilatu.
* **Osasuna zaindu:** Elikadura ona, atseden egokia eta jarduera fisikoa.
* **Substantziak saihestu:** Alkohol, droga eta beste substantzia guztiak.
* **Tratamentua:** Farmakoia (esate baterako, Naloxone), terapia eta abar.
* **Taldeetan parte hartu:** Beste batzuekin esperientzia partekatzea.

[Gehiago jakin nahi baduzu, findahelpline.com webgunean informazio gehiago dago.]

Polidrogaren erabilpenetik osasunezko errekuperazio gida.

Recovery Kernel Framework-aren erabilera.

Kristal metanfetamina · GHB / GBL · Mephedron (4-MMC) · Katinonak · MDMA · Kokaina · "Slamming"

⚠ ARRISKUA GUTXITZEKO LAGUNTZA — EZ DA MEDIKUNTZAKO AHOALDIA. | Krisi kasuan: 911ean deitu edo 988ra bidali mezu bat.

GIDSU HAU KOKAINAREN, HEROINAREN ETA BESTE DROGA BATZUEN OHITUREKO ARAZOETAN OINARRI BIOLOGIKOAK AZTERTZEN DITU.

Kimika-sexeko bakoitzeko errekuperazio-prozesu propioa behar da, eta horiek paraleloan egin behar dira. Gida honek prozesu horiek koordinatzen ditu.

Hasi aurretik, hona hemen ohar bat.

Hau Recovery Kernel-en substantzia jakin batzuei buruzko gidaketako seriean dagoen gida konplexuena da. Konplexua da, ez baitago txertaketa patroian agertzen diren substantziak banaka beste batzuk baino zailagoak direlako; metanbulari, GHB eta kokaina giduek beren gaia oso moduetan lantzen dute. Baina chemsex-ek erokidetasun erronka bat aurkezten du, eta hori ez da substantzia bakarreko adikziotik guztiz desberdina.

Chemsex ez da hiru adikzio. Honek adikzio bat adierazten du, hiru mekanismo farmakologiko sinbolikoen bidez, testuinguru jakin batean (esperientzia sexual), komunitate zehatz batean (batez ere, baina ez soilik, homosexual, bisexual eta gizon sexu-harremanetan aritzen diren komunitateetan), eta osasun ondorioak ditu, neurologia baino gehiago, HIV transmisioa, sexu-transmititzeko infekzioak eta substantziak erabili ziren portaera sexual jakin bat barne.

Katalogoak "kimika sexu"ren hirukideari buruz zehazki hitz egiten du: Crystal Meth, GHB/GBL eta Mephedrone. Haiek erabiltzailearen irizpide zentroetan "zerbitzu-errefusua (DoS)" eragiten dutela adierazten da. Pertsona batzuen sentikortasun handiagoa eragiten duten farmakogenomikoaren ahuleziak zehazten dira. Gainera,

populazio horretarako Protocolo 35S eta haren azpiko protokoloetan espezializatuak diren argibide-seiak daude.

Gida hau serieko beste tokietako substantzien erabilera-nahasteen sendaketa-prozesuetan dagoen informazioa integratzen du, eta kemsexaren erabilera-nahastearen kasuan agertzen diren elementu gehigarriak ere jaso ditu: osasun sexualeko ikuspegia, HIV eta sexu-transmititzen diren infekzioen (STI) arlo medikoak, intimitate kimikoko tranpa eta "flatline" egoera, sexualitatea soberan bizitzearen garrantzia, eta kemsexeko ingurunea ordezkatzen duen komunitate-sistema, pertsonaren identitate sexuala eta komunitatea aldirik gabekoa izan dadin.

Kimikakinetako errekuperazioa ez da hiru boteliketako errekuperazio bat. Aukera oso baten errekuperazioa da: sexual, sozial, biologiko eta harremanetan oinarritutakoa; horiek guztiak aldi berean kontsumitzen ziren modu bateko errekuperazioa.

0. Atala irakurri aurretik.

Atal 0 — Arriskuak: Lehenik irakurri hau.

Mediku larrialdiak, substantziaren arabera.

⚠ KIMIKA-SEXUAREN KOMBINAZIOA INDIBIDUA DEN SUBSTANTZIEN ARIAK baino arriskutsuagoa da. GHB + METH = BIHOTZ ETA ARNASKETAREN RISKO konbinatua. GHB + ALKOHOL = "EZ ONDO" konbinazioa, heriotza ekar dezakeena. EZ nahastu inoiz GHB alkoholarekin edo beste depresoreekin.

Larrialdi mota.	Sintomak eta seinaleak.	Response
GHBren gaindosia (arriskua nagusia).	Ahots edo minari erantzuten ez duena, arnas motela edo geldiunea, ahoa edo hatzak urdinezak, kontzientzia galtzean jota, konbultsioak.	911era deitu berehala. Ez dago kontrajarri ahal izango duen tratamendurik. Gorputza eroriarazi, errekuperazio posizioan. Egon zaitez EMS iritsi arte. Utzi ez zaio bakarrik. Naloxonea ez du GHBren efektuei aurre egiten.
Metamfetaminak eragindako bihotzeko gertakaria.	Sakatasunak: * Bularreko mina * Bihotz-taupaden irreguliaritatea * Arnaslaburtasuna * Buruko min handia eta bat-batekoa * Ezkerreko besoan mina * Maskoetan mina * Aurpegiko zati batek erortzea * Brasoaren ahultasun	911era deitu berehala. Haurdu egin. Ez saiatu mugitzen. Honek bihotz-atalle bat edo burmuin-haustura bat izan daiteke. Minutu bakoitzeko, mediku-laguntza jasotzen ez baduzu, kalteak areagotu egiten dira.
Metamfetaminak eragindako psikosia.	Falsuak direla uste izatea (paranoia), gauzak ikustea edo entzutea non ez dauden (haluzinazioak), agitasuna edo indarkeria, errealitatea aitortzeko ezin-gaitasuna.	911era deitu pertsonari edo beste norbaiti arriskua badago. Ingurune lasai eta estimulazio txikiko leku batera pasa. Hitz egin lasai. Ez saiatu delusioak egiaztatzen. Medikuaren ebaluazioa beharrezkoa da; psikosia erabiliz gero, egunetan edo asteetan iraun dezake azken drogaren erabileraren ondoren.
Mefedrona / katinoa gehiegiz hartzea.	Sakatua, hipertentsioa, hipertermia (gorputzeko tenperatura altua), konbultsioak, agitasuna handiak, psikosia.	911era deitu. Pertsona hori hoztu (jantzi gehigarria kendu, ingurunea freskatu). Ahal baldin baduzu, mugitzen utzi.

		Medikuaren ebaluazioa beharrezkoa da; cathinoneak bihotz-problema batzuk eragin ditzakeela jakinda.
Injekzio bidezko drogen erabilpenaren larrialdi bat.	Iniekzio-gunean absesoa edo gorritasun handia agertzen bada, sukarra eta gorabehera (jaukiak) baduzu, aurpegiko mina eta sukarra (endokarditisaren auzia izan daiteke), edo arnas zailtasunak badituzu.	911era deitu beroarekin eta goragaz, edo aurpegiko minarekin eta beroarekin. Hau sepsis edo endokarditisak adierazi dezake, baldintza arriskutsuak direnak eta antibiotiko intravenosoak behar dituzte. Sintoma hauek agertzen badira, ez "itxaron eta ikusi".
Sexu-indultzea kimika-sexuan.	Kimika-sexualitatearen testuinguruan, askotan drogen bidezko sexu-erasoetan izaten da. Onartutako substantziak erabiltzen dira jarduera sexual bat ahalbidetzeko, baina hori onartu ez den jarduera bat da.	Mediku arretarako, PEP (72 orduko epean) eta laguntza eskuragarri dago zure egoera edozein dela ere. RAINN Nazioarteko sexu abusuen telefono-lerro: 1-800-656-4673. Arreta larrialdiko sailak froga medikuak eskainiko ditu eta, nahi izanez gero, PEP.

HIV eta sexu-transmititzen diren infekzioen (STI) larrialdi-erantzuna.

THE CENTURION — Biziak salbatzeko 72 orduko epea.

Compendium-eko 42 protokoloak, PEP delakoa "Emergentzia Errebotatzea" gisa definitzen du; hau da, sistema berrizteko puntua, eta 72 orduko epean abiarazi behar da HIV infekzioaren arriskua egon dela jakin denean. Kondomik gabeko sexu harremana izan baduzu "chemsex" saioetan, eta HIV infekzioko arriskurik dagoela uste baduzu, ez itxezik. Hasi PEP orain.

Interbentzio.	Zer egiten duen.	Denbora-tartea eta sarbidea.
PEP (Exposizioaren ondoreko profilaxia).	28 eguneko antiretrobiralen tratamendua, joka ez duela HIV infekzioa finkatzen esposizioaren ondoren. Eficacia denbora pasatzean jaisten da eta 72 orduko ostean huts egiten du.	72 orduko epean hastea behar da; zenbat eta goiztiarrago, tanto gehiago. Eskuragarri dago edozein ospitaleko arrosako zerbitzuan, sexu-osasuneko klinikan edo HIVeko espezialistan. Galdetu argi: "PEP behar dut esposizio potentzialeko kasuan."
PrEP (Exposizio aurreko profilaxia).	Eguneko tratamendu (Truvada/Descovy) edo iniekzio luze iraupeneko bat (Apretude) erabiltzea, hau mantentzen bada, HIVaren transmisio	Hasiera ematen duzu hurrengo kemsex esperientziari aurre egiteko. Eskuragarri dago medikuetan, sexu-osasuneko kliniketan eta HIV zerbitzuetan.

	arriskua %99tik gora murriztuko du. Erabilerako argibideetan "Pre-Execution Firewall" deitzen zaio.	Ez bazaude jada PrEP erabiltzen eta kemsex jardueretan parte hartzen baduzu, hasi PrEP gaur, hurrengo saioa baino lehen.
STI probak eta tratamendua.	Gonorrea, klamidia, sifilis, herpes, HPV eta hepatitisa A eta B guztiak transmititzen dira sexu-praktika arriskutsuetan. Asintomatikoak izan daitezke asko. Proba periodikoak soilik dira hori jakiteko modu bakarra.	Kimika-sexuan arriskua duten pertsonentzat, gutxienez hiru hilabetez behin probak egitea derrigorrokoa da. Sintomarik ez dagoenean ere, sexu osasunaren kontrol bakoitzean probak egin behar dira. Kasu bat aurkitzen bada, berehala tratatu behar da, STI batek HIV transmisio arriskua nabarmen handitzen bait du.
U=U (Detektatu ezin bada, transmititzen ez da).	HIVeko positibo duen pertsona batek, birusaren karga guztiz kontrolatuta (200 kopia/mLtik behera), ez du sexu bidez HIV transmititzeko aukerarik. Hau arrisku-redukzioko estrategia bat ez da; PARTNER eta PARTNER2 ikerketek frogatutako egia biologiko bat da.	Zure burua edo zure bikoteak HIV positibo duzuela jakin baduzu: garrantzirik duen gauza bakarra tratamenduari jarraitzen zaion eta birus-karga kontrolatzen den ala ez da. Birus-karga detektagabea denean, HIVaren transmisioa ezinezkoa da sexu harremanetan.

Naloxone — Eraman zaitu GHB saioetarako.

Naloxona (Narcan) ez du GHB gehiegikeraren eraginak iragazten. Hala ere, opioidak ere badaude "chemsex" kontestuan -- eta gero eta gehiago gertatzen da, fentanylarekin kutsatutako droga guztiak agertzen direlako --, naloxonak biziak salba dezake. Eraman beti. "Chemsex" ingurunea hainbat substantzia egon ohi diren leku bat da, eta horien artean pertsonak hartu dituen jakin ez dituenak ere egon daitezke.

Edozkirik gabe eskuragarri dago AEBetako gehiengo farmazietan. "Never Use Alone" telefono-lerroaren zenbakia: 1-800-484-3731.

Zatiak 1 — Kimikak zure garunean, gorputzean eta sexualitatean izan duen eragina.

THE CENTURION — Hirutasuna hiru boterik ez ziren. Arkitektura bat izan zen.

Kimika-sexeko hirukotea – kristal metanfetamina, GHB/GBL eta mefedrona (beste katexinoideak, MDMA, kokaina eta beste batzuk testuinguruan zein aldaketa erabiliz) – ez da ausaz aukeratu. Sustantzia bakoitzak funtzio jakin bat du kimika-sexeko sistemaren barruan, eta konbinazioa asmozkoa da neurologia mailan, nahiz eta kontzienteki ez pentsatuta egon:

Trinityren arkitektura funtzionala.

Substantzia.	Kimikako sexuaren funtsasuneko nerbiobiologiaren paper nagusia.	Zer ahalbidetu zuen sexualki?	Zer kostu da?
Kristal metanfetamina.	Dopamina eta norepinefrina askapen handia: motibazio, energia, alerta eta hipersexualitate handiak. Motorra. Gainera, inhibizioak murriztzen ditu eta sentsorialtasuna areagotzen du.	Orduz ordutik egunetaraino sexu-jarduera etengabe. Higadurari, zalantzari eta erosotasun faltari aurrea hartzen duen hipersexualitate indarra. Konfiantza eta desiraren sentimendu. Sobretzat ezinezkoa zirenak ziren sexualitate-jarduerak desinhibitzeko aukera.	Dopamina sistema suntsiketa (D2 beherakada). Lo falta. Ugalketa neurotoxiko altuetan. Psikosia. Hirukoteko errekuperazio denbora luzeena — 12-24 hilabete dopamina sistemaren konponbide osoa lortzeko.
GHB / GBL	GABA-B agonista: desinhibizioa, euforia, erlaxazio fisikoa, sentsorialtasunaren areagotzea. Metamfetaminak sortzen duen	Fisiko eta psikologikoeko inhibizioen kendu egiten da. Metak eragandako antsietatea murriztutzen da. Muskulu-laxeratze	Medikalki arriskutsuena den hirukotzetakoa: konpartaketa eta psikosisaren arriskua agertzen dira dosia aldatzean, dependentziatik datorrenean. Gibeleko

	antsietasuna konpentsatzeko baliagarria da; GHBk estimulanteen efektuak arindu egiten ditu eta paranoia eta aho-muskuluen tentsioa murriztu egiten ditu, altu dosi batean metamfetamina hartzearen ondorioz gertatzen diren sintomak.	bat ahalbidetzen du sexu-praktikak. Berotasun, irekitasun eta emoziozko eskuragarritasun sentimendu bat. Hirutasuneko "gizarte-lubrikantea".	kalteak GBLarekin batzuk kasuetan. Hiru substantzia horien artean fisikoki gehien menpekotasuna eragiten duena.
Mefedrona / katinonak.	Dopamina, serotonina eta norepinefrinaren hirukako errezeptoreen inhibizioa, kokainarekin antzekoa, baina kokaina baino arlo emozionaletan eta sozialetan indartasun handiagoa duena, eta iraupena laburragoa: "sozial-emozionaleko areagilea". "Lotura".	Intimitate emozional eta fisikoko intentsitatea. Ukipenaren areagotzea (ukipena oso esperientzia berezi bat izatea), horrek intimitate fisiko iraunkorra ahalbidetzen du. Gizarte-ongi etorria eta umore-zabaltasuna. Bakardeen arteko benetako konexioaren sentsazioa, esperientzia soberan gutxik sentitzen duten pertsonei.	Kardiobaskular arriskua (dosia altuetan, arritmia kardikoak). Neurotoxikotasun potentziala. Serotonin sistemaren eragiketak, MDMAren antzekoak. Tolerantzia azkar garatzea. Dosiak maiz aldatzeko joera, iraupena laburra delako. Eragin nabarmenak, depresioa eta antsietatea barne.
MDMA (maiz erabiltzen den droga).	Serotonina goraldia: oksitozinaren askapena, emoziozko lotura, empatiako efektuak, ukimeneko areagotzea, euforia. Maiz "hirukoa" osatzeko erabiltzen da, bere emozio-loturarekin erlazionatutako propietateengatik.	Sentimendu emozionaleko konexiorik sakonena eta onarpen handiena. Benetan ikusita eta desiratua sentitzearen sentsazioa. Sexualitatearekiko lotsa gutxitu. "Maitasun droga", esperientzia sexual-emozionalei dagokiona, eta ohiko kontzienteak urri batean soilik sortzen dituena.	Serotonina toxikotasuna erabilera maiarekin. MDMAren ondorengo sintomak ("asteko blues") serotonina gutxiagotzearen ondorio dira: depresioa, antsietatea eta gizarte-atxikitzea. Errekuperatzeko, serotonina sistema konpontzen behar da, dopamina lanarekin batera. Erabilera ostean, emozionalki sentikorrena den aldia da.

Zer zen kimika-sexualitatearen ereduak antolatzeko oinarria.

THE CENTURION — Drogaak ez ziren helburua. Esperientzia zen.

Kimiksexaren erorialdia ulertzeko, esperientzia bertan eskaintzen zuenaren ulermena behar da; ez indibidualeko drogenak, baizik eta elkarrekin sortzen zuten egoera osoa. Compendium-ak substantziak "Kimiksex Demonio" gisa izendatzen ditu, hau "erabiltzailearen jatorrizko arriskua detektatzeko algoritmoak desgaitzen duena". Hala ere, argudio hori, arrisku gutxitze helburuetarako egokia den arren, mekanismoa deskribatzen du, baina bilatzen zenaren indarra gutxietsi egiten du.

Zer zuen kemsex-ek eskaintzen, egia taularik gabe eta beharrak patologizatzeko asmorik gabe:

- Sexual desinhibizioa: sexuarekiko kalte-sentimenduak, homofobia barnekoa edo AIDSak komunitate bat delitu gisa, patologia gisa eta bizirik dauden pertsonen oroimenekoan suntsitutako komunitatea izatearen ondoriozko karg historikoa duten pertsonentzat, inhibizioen kentzea ez zen aisialdirako. Askatasuna izan zen. Substantziak eskaintzen zuten kalte-sentimenduen falta benetakoa zen, eta horrek sexualitateari buruzko identitatea ematen zuen, horiek gabe ezin zitekeen lortu.
- Radikal onarpena eta osasuna: bere onenean, kimika-sexuaren giroak erradikal onarpenerako komunitate bat eskaintzen du; non queer sexualitatea, oro har, ospatzen den, toleratzen ez. Pertsonen arteko lotura benetakoa zen. Konexioa benetakoa zen. Sustantziek hori areagotu egiten zuten, baina areagotutakoa benetakoa zen.
- Mephedronaren ukipen-areagotzailea eta MDMAren empatiagatik eragiten duen efektuak esperientzia fisikoko eta emozionaleko intimitate maila bat sortzen dute, ohiko kontzienteak gutxi batean lortzen duena. Pertsona horiek, aurrez isolamendu emozional handia, trauma harremanetan edo zaurgarritasunarekin arazoak izan dituztenek, chemsex-ak eragindako konexioaren sakontasuna benetako gizakion arteko kontakturako bakarra dela sentitzen zuten.
- Iraultza eta errendimendua: kristal metamfetaminak ematen duen energia handiak eta metamfetaminak sortzen duen nekearen murrizketak sexu-jarduera orduz edo egunetan mantentzea ahalbidetzen dute, hori ezinezkoa izango litzake soberan. Droga hori erabiltzeak sexualitateari dagokionez deseroso sentitzen ziren pertsonei, hobekuntza bat baino gehiago, derrigorrezko bilakatzen zen.
- K-hole eta desorientazioa (ketaminarekin): ketamina gehitzen zen kasuetan, desorientazioak kontzientzia-egoera jakin batzuetara iritsi ziren, eta horiek bereziki bilatzen ziren, esperientzia sexualarekin batera.

Funtzio horietako bat ere ez du desagertzen substantziak kendutakoan. Errekuperazioak funtzio guztiak jaso behar ditu — ez haiek ilusorioak zirela esanez,

baizik eta esperientza berberak lortzeko bide benetakoak, farmakologikoak ez direnak, aurkituz.

Polidrogaren eraginetik osatzea.

LA ZENTURIOA — Hiru ateratze aldi berean gertatzen ari dira — mediku-larritasun maila desberdinetakoak.

⚠ KIMIKA-SEXAREN URRATZEKO ELEMENTU ARRISKURIK HANDIENA GHB/GBL da. ZUREK GHB/GBL dosia erregularrean hartzen baduzu -- eguneko hainbat alditan--, ez utzi bat-batean. BILDU MEDIKUNTZA-LAGUNTZA zure dosia murriztu aurretik. METH-aren urratzea eta MEPHEDRONE-ren urratzea, bortxazkoak izan arren, ez dira medikuntzari dagokionez hain arriskutsuak.

Substantzia.	Botikako larritasun medikoa.	Gailurraren denboraldiari buruzko kronologia.	Lehentzuzko abstinentzia-sintomak:
GHB / GBL	GARRANTZITSUA — Konbultsio eta psikosis arriskua. Dosiak eguneko 3 aldiz edo gehiagotan hartzen badituzue, ez utzi bat-batean. Medikuaren jarraipena derrigorrean da.	Dosi azkenaren ondoren, 2-72 orduetan – arriskua handiena den epea.	Konbultsioak, delirioa, haluzinazioak, autonomia-desequilibrio handua, antsietate handia, gorabehera, taquikardia. Baklofen edo benzodiazepinen bidez mediku-laguntza behar da. Ikusi serie honetako GHB gida, protokolo osoa ikusteko.
Kristal metanfetamina.	ALTU – Psikologikoki oso gogorra; arlo medikoan ez dago arriskutsua, bereziki epe laburrean.	1-14 eguneko epea fase akutuan; asteetatik hilabeteetara, anhedonian.	Mugikorra eta hipernosia handua (neurriz kanpoko lo), depresio sakona, plazera sentitzearen falta, desio indartsuak, antsietatea. Metaminarekin egindako esperimentu luze batzuk ondoren etortzen den "crash"a estimulanteen arloan agertzen diren sintomen larrienetako bat da.
Mefedrona / katinonak.	Ez dago arrisku mediko handirik, baina estres psikologikoa nabarmena da.	1-5 egunetan gailurra; aste batzuk umore normalizatzeko.	Depresioa, antsietatea, nekea, plazerrik ez sentitzea, kognizio-arazoak, desio indartsuak, emozioen

			aldaketa handiak. Serotonina maila nabarmen jaikitzen da — depresioa larria izan daiteke eta jarraipena behar du.
MDMA (aldizka erabiltzen bada).	Serotonina mailaren murriztzea depresio larria eragin dezake boterik hartu ondoren.	3-7 egunetan gailurra; aste batzuk edo hilabete batzuk serotonina berreskuratzeko.	Grave "depresio post-erosi" (MDMA erabiltzearen ondorengo "asteleheneko suminkeria"), antsietatea, emozioen sentiketa falta, gizarte-atxikitzea, kognizio-nahasketa. MDMA zenbat gehiago erabili izan zen, orduan tanto handiagoa serotonina galtzean.

Klinika-eko ikuspegia: lehenik eta behin, GHBren abstinentzia tratatu behar da; hau da, larrialdi medikoa. Metanfetaminaren eraginak eta mefedronaren abstinentziak aldi berean gertatuko dira, baina ez dira zuzenean bizitza arriskutsuak. Haiek modu paraleloan kudeatzen dira, GHBren lehentasuna medikoki konpondu ondoren.

2. Zure genomaren blueprint-a.

Compendioak bi genomi farmacogenetiko zaurgarritasun zehatz aipatu ditu kimsexerako: COMT Val/Val (Warrior -- dopamina falta dela eta arrisku handeko sentsazio bilaketa eragiten du) eta MTHFR aldaketak (mintzazaleko integritatea murriztu eta neurotransmisore sintesiaren funtzioa okertzen dute). Kimsexerako errekuperazioaren genoma panel osoak substantzia bakoitzari dagozkion jarraibideetatik hartutako informazioa du, baina kimsexerako aplikazio zehatzak ditu:

Gen	Bertsio.	Kimika-sexualitateari buruzko rol zehatz bat.	Eragin posibleak errekuperazioan.
COMT	Val/Val (rs4680) — Gudarostearen konstituzioa.	Compendioaren kimika-sexualitatearen oinarrizko genetikako motorra. COMT azkarra = dopamina maila baxua = estimulazio intentsiboagoa bilatzea, sexu-nolitasun eta arriskua barne. "Gerrariak" intentsitatea bilatzen du, intentsitatea bakarrik eskaintzen baitu dopaminaren seinale egokia.	Berritze arkitekturak intentsitate benetakoa eskaintzen du: lehia, erruteka fisikoak, lorpen kreatiboak, arriskua. "Gerrariak" kimika-sexuaren esperientziatik aldentzen badira, baina ez dute intentsitate maila berdineko beste jarduera batzuk egiten, errepikatuko dute, ez moralki huts egin dutelako, baizik eta neurobiologiak eskatzen duen beharraz.
MTHFR	C677T (rs1801133) eta A1298C (rs1801131).	MTHFR aldaketek, zehazki, HIVaren transmisio arriskua areagotu dezaketela aipatzen da, mukosaren integritatea (ehun-geruza) okertzeagatik. Gainera, antsietasuna eta lotsa kontrolatzen ari ziren neurotransmisoreen sintesia ere eragin	5-MTHF osagarria, mukosa integritatea eta neurotransmisore sintesiaren arazoa aldi berean konpontzen ditu. Honek ezinbestekoa da MTHFR aldaketa duten pertsonentzat, drogen erabilera saihesteko prozesuan— arrisku fisikoaren (HIV) arrazoia eta "chemsex" patroiaren atzealdeko neurokimika arazoa tratatzen ditu.

		dezake.	
GABRA2.	rs279858 / rs279845 arrisku handiko haplotipo.	GHBeneko menpekotasunaren eta abstinentziari buruzko arrisku maila zehazten du. GABRA2 aleloak dituzten pertsonak, arriskua handiena dutenak, GABA sistemako inhibizio-tonurik txikiagoa dute oinarrian; horregatik, GHBk eragindako erliebea are nabarmenagoa da haientzat.	GABRA2 genetikako mutazioa dutenak: GHBren dosia gutxi-gutxi murriztu behar da, abstinentziako sintomeak (PAWS) askoz ere larriagoak izan ditzakete eta GABAren maila normalera itzultzeko denbora gehiago behar dute. Gainera, GHBetik desbideratzean konbertsio-arriskua handitzen da; informazio ezinbestekoa mediku taldearentzat.
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 alela (rs1800497) — Sorkuntza-defizituko sindromea.	D2 errezeptoreen dentsitatea murriztuta egotea = dopamina seinale ezegokia kronikoki = esperientzia jakin batek sortutako desio indartsua, defizita gainditzeko. Chemsex-ek erabiltzen dituen hainbat drogen eraginez dopaminak ematen duen estimulazio handiak, defizit hori beste esperientzia askotan baino modu eraginkorragoan arindu dezake.	DRD2 A1 aleloreko pertsonak ez du bizitza osotasunean asetako sentimenduak esperimentatzeko aukerarik izango, hainbat estimulu intentsibo eta positibo bilatzea ezinbestekoa bada. Monokanaleko errekuperazioa ez da nahikoa. Adiktzioaren oinarria kanal anizkoitzetan egon behar du.
DAT1 / SLC6A3	10-errepikatutako VNTR alela (rs28363170).	Dopamina garraiatzailearen adierazpen handiagoa = dopaminaren erreabsorbzio azkarra = dopaminaren eskuragarritasun basal txikiagoa = metilfenidatoak (meth) eragindako DAT blokeoari erantzun sendoagoa. Gainera, ADHDrekin lotuta dago; ADHDko	ADHDren ebaluazioa klinicamente garrantzitsua da kimika-sexualitatearen errekuntzan. Metamfetamina, agian, benetako ADHD bat "sendatzeko" erabiltzen zen. Estimulagaririk gabeko ADHD tratamenduak oinarrizko baldintza horri aurre egiten dio, eta aldi berean, metamfetaminaren eraginetako bat kentzen du.

		pertsonak metilfenidatoa erabiltzen dute automedikazio gisa, eta hau "chemsex" bide dokumentatua da.	
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Serotonin garraiatzaileare n adierazpen txikitua.	Anxiety sentsibilitate handiko pertsonak, arestian aipatu den sexu-jokabidearen arriskua handiago dute, eta mefedrona eta MDMAren SERT blokeoari erantzun handiagoa ematen dute (haiek eskaintzen duten emozio positibo eta onarpenagatik). "Short/short" profilak dituztenek, agian, mefedrona eta MDMAren serotonergiko efektuak izan ditzake chemsex-aren alderdi erakargarriena.	Serotonina berreraikuntza, dopamina suspertzearekin batera, lehentasuna da SLC6A4eko "short/short" ale alelu dituzten pertsonentzat. Kimika-sexuaren aurretik agertutako antsietatea eta lotsa, moralak ez, biologikoak ziren, eta horiek ere tratamendu biologiko zein terapeutiko batzuk behar dute.
CYP2B6	*6/*6 metabolismo txarra (rs3745274).	GHBen metabolismoa: CYP2B6 oso ondo metabolizatzen ez dutenek GHB eta norketamina maila altuagoetan pilatzen dituzte plasma-mailan. Konpiluko "Desinhibizioaren arriskua". Kimika-sexuaren testuinguruan, CYP2B6 oso ondo metabolizatzen ez dutenek GHBrekiko menpekotasuna azkarago garatu dezakete eta dosi txikiagotan.	GHB desintoxikazioa eta dosia murriztea kudeatzen dituen mediku-talderako informazio garrantzitsua: CYP2B6 metabolismo txarra duten pazienteek dosi txikiagoak behar dituzte baklofenaren kasuan, eta arreta handiago behar dute, botikaren pilaketa dela eta.
FAAH	C385A (rs324420) — FAAH aktibitate txikiagoa.	Endokanabinoidetak o metabolismoaren gena. Garrantzitsua da kannabis kimika-	FAAH A/A genotipoa dituztenek anandamida maila altuagoa dute – lotura sozialerako eta plazerraz gozatzeko, kimika-sexuak

		sexualitatean parte bat bazen (ohikoa, batez ere estimulanteen ansiate askatzeko). Anandamiren eskuragarritasunean ere eragiten du — molekula naturala, lotura sozial eta plazera eragiteko.	farmazikoki eskaintzen zuenaren moduko ahalmen natural handiagoa. Ariketa fisikak eta gizarte-harremanek sistema hori aktibatzen dute. Profil honetarako, errekuperazio bide naturaleko zati bat endokannabinoidean dago.

3. Atala — Desintoxikazio protokola — Polidrogaren errealitatea kontuan hartuz egindako ordena.

THE CENTURION — Hiru errekuperazio-bide, pertsona bat, plano koordinatu bat.

Kimika-sexualitatearen errekuntza modu bakarreko tratamendu batekin ezin da kudeatu. Hiru substantzia nagusiak hiru errekuperazio-bide paralelo behar dituzte, bakoitza bere denboraldi, mediku-eskakizun eta osagarri-estrategiarekin. Bide horiek ez dira elkar ordezkatzen; aldi berean egiten dira, koordinatuan.

Sekuentzia printzipioa: lehenengo GHBren kasua tratatu (mediku larrialdi), ondoren hiru kasu guztietarako oinarrizko medikuntza eta osagarriak ezarri, eta azkenik, jarrera eta harremanetan eragiten duen errekuperazioaren sistema bat eraiki.

1. arrasto: GHB/GBL — Mediku arloan lehentasuna duten kasuak.

Zure eguneko hiru edo gehiago alditan GHB/GBL dosia hartzen baduzu, hau da zure lehentasun medikoa. Ez saiatu GHBko abstinentzia bakarrik kudeatzen. GHBen protokolo osoa, serie honetako GHB gidaliburuan zehaztutakoa, aplikatu behar duzu. Elementu nagusiak:

- Baklofen dosia mediku batek jarritako azalpenen arabera murriztu behar da; hau, GABA-B abstinentziarako ariketa farmakologiko zehatzena da.
- Bakuprofen eskuragarri ez bada, dosi altuko benzodiazepina protokoloa medikuaren jarraipenpean.
- GABRA2ren barianteen egoera murrizketaren denboraldiari buruzko informazioa ematen du; arrisku handeko barianteekin, gutxizketa motelagoak behar dira.
- Osagarri multzoa lehen egunean hasten da: magnesio glizinatoa (400-600 mg, zatituta), P5P (25-50 mg), 5-MTHF (400 mcg), L-teanina (200-400 mg, behar duzunean).
- Selank (nasal bidez), antsietatea kontrolatzeko, botika dosia gutxitzean – ez dago adikzioa eragiten, GABA-B suspertzeari zuzenean dagokio.
- Epitalon, gauko dosia hartzen den errekuperazio aldian loaren egituren normalizaziorako.

2. Kristal metanfetamina — Dopataminaren berreraikuntza.

Metamfetaminaren tratamendua, aldi berean, GHBren tratamendu medikoarekin hasten da. Metamfetaminaren eraginetik datorren arriskurik ez dago – baina metamfetaminak eragindako "crash" bat, egun askoko sexu-saiaketa kimikoen ostean, adikzio-medikuntzan agertzen diren egoera psikologiko larrienetako bat da. Prestatu zaitez horretarako.

- Kausa: Protokoloa 01 (Babesleku), lo, hidratzea, proteinez aberatsak diren janariak gosearen itzulera espero denean.
- Tirosina (500-1000 mg, goizean, proteinekin batera hartzen ez duena): dopaminaren aurrekaria — egunak 3-5ean hasi, janari nahikoa jaten denean.
- NAC (600 mg bi aldiz eguneko, janarekin): glutamataren homeostasia; desioaren murriztzea.
- Uridina + DHA + CDP-Kolina (garapen buruko osagarriak): DRD2 errezeptoreen dentsitatearen areagotzea — dopamina sistemaren egiturazko susperraldia.
- Ariketa ahalik eta azkarren hasten da — BDNF konponbidearen seinale da metak eragindako dopamina axonen kalteari.
- Semax (nasal bidez): BDNFaren goraketa eta burmuin aurrefrontaleko susperraldia; metan drogak erabiltzen dituzten sexu-saioetan agertzen den kognizio-lausoa horri erantzuten dio.
- BPC-157: esperimentuetan, estimulanteen eraginetako dopamina sistemaren desorekak zuzenean kontrajarri egiten ditu.

3. kanta: Mefedrona eta katinoa -- Serotonina berreraikuntza.

Mephedronaren eta katinonen errekuperazioa arkitetura aldetik kokainaren errekuperaziora antzekoa da (hiru neurotransmisoreen hartze-prozesuen inhibizioa), baina serotonina gehiago du, MDMAren antzera. Serotonin dimentsioa oso garrantzitsua da chemsexeko errekuperazioan, mephedronak sortutako serotonina-goraldia izan baitzen hori sentimendu intimitatea eta beroa ematen zuena, eta horrek chemsexari benetako konexio bat bezala bizipen bat eman zion.

- 5-HTP (50–100 mg, arratsaldean): serotoninaren aurrekaria — mefedronaren erabilera utzi ondoko emozioen falta eta gizarte-atxikipenaren arazoetarako osagarri garrantzitsuena.
- 5-MTHF (400–1000 mcg, goizean): metilazioaren oinarrizko laguntza; MTHFR aldaerei dagokionez, hau derrigorrokoa da.
- Inositola (4–12g, otasunekin zatituta): serotonina hartzaileen sentikortasuna erregulatzen du; bereziki erabilgarria mefedronaren errekuperazioan agertzen diren antsietate eta obsesioak kontrolatzeko.

- Omega-3, EPA kantitate handiarekin (egunean 2-4 gramo): umorearen hobekuntza eta neuroinflamazioari aurre egiteko.
- MDMA erregularra hartzen badu: serotonina gutxitzeko arriskua handia izan daiteke; gutxienez 6-8 aste itxartzea komenigarria da benetako kirol-berreskuratzaileak lortzeko; 5-HTP eta atseden dira tresna nagusiak.

Kimikako sexuaren ondoriozko abstinentzia prozesuaren kronograma konbinatua.

Denbora-lerro.	GHB / GBL jarraipena.	Metamfetaminaren erabilera.	Mefedronaren erabilera.
0-72 orduetan.	MEDIKUNTZA ARRISKURAKO UNEA. Baklofeno edo benozo protokoloa. Jarraipena. Konbultsioak prebenitzeko neurriak. Hau da garrantzitsuena une honetan; beste guztia itxepen du.	Erortzea. Loa. Hipernozia. Ez saiatu hori ekiditzen. Gorputzak atseden eskatzen du. Hidrata zaitez. Jan dezakezun guztia jan.	Erortzea eta depresioa. Onartu. Atsedena da sendagai bat.
3-7 egunak.	Arriskua gutxitu egiten da medikuntzak kudeatzen badu. GABA sistema oraindik oso murriztuta dago. Magnesioa, L-teanina eta Selank antsietatea arintzeko. Benzodiazepinen dosia ez aldatu bat-batean.	Sakoneko depresioa eta anhedonia. Hau da metan drogak erabiltzeko zailena den aldia. Protokoloa 01. Laguntza kontaktatzeko. Tirozina eta NAC hartu janaria hartzen baduzu.	Depresio eta antsietatearen punturik altua. 5-HTP hasten da. Serotoninaren aurrekariak ematen ditu. Emotzioen falta sistema berreraikitzen ari dela adierazten du.
Asteak 1-4.	GHB dosifikuntza medikuaren jarraipenpean jarraitzen du. Osagarri multzoa eraikitzen ari da. Selank egunero antsietateagatik. Lo pixkanaka hobetzen ari da Epitalonarekin. GABA hartzaileak areagotzeko prozesua martxan dago.	Anhedonia nagusi. Ariketa hasten da—obligaigarria, ez aukeragabea. NAC eta "Brain Stack" martxan. Metamin eta sexuaren konbinaziorako desioak dira garrantzitsuena adierazten duten seinaleik indartsuenak.	Postura oneko hobekuntza. Gizarte-atxikipen falta oso larria izan daiteke; serotonergikoak ematen duen intimitatea desagertu da. 5-HTP eta inositola. Gizarte-harremanetan pixkanaka parte hartzea.
1-3 hilabeteetan.	GHBren murrizketa amaitzen ari da edo	DRD2 errezeptoreen goraketa nabaritzen ari	Serotonina sistema berreraikitzen ari

	azken faseetan dago. GABA sistema nabarmen berreskuratzen ari da. PAWSeko krisiak—ansietateko olatuak—4-7-8 arnas teknikaren erabilera eta Selank behar dute.	da. Pozaren momentu benetakoak itzultzen hasi dira. Kognizioaren argitasuna hobetzen ari da. Sexu erantzurra itzultzen ari da — kontextu kimiko gabeko batetan, nahasgarria izan daiteke.	da. Gizarte-interakzioa pixkanaka hobetzen ari da. Mefedronak ematen zuen emozio beroa agertzen hasi da, aurrezki eta tarteka, benetako harremanetan.
Hiru hilabeteetatik hamabi hilabetera.	GHB tratamendua ia amaitu da, eta dosia pixkanaka murriztea egokia izan da. GABA tonoa berreskuratzea ariketa fisikoaren eta arnas-ariketen bidez. Abstinentzako sintomen olak gutxatzen ari dira.	Dopamina sistema oinarrizko mailan edo hori hurbil. Sexu desio naturala berreskuratuz. Beheko "flatline"-a konpondu egiten ari da. Metarekin lotutako sexuaren izaera compulsiboa ahitu egiten ari da.	Serotoninaren oinarria berreskuratuta dago. Droga hori erabiltzen ez duzunean, gizarte-fidantza handiagoa sentitzen has daitezu. Mefedronak ematen zuen intimitatea benetako harremanetan aurki dezakezu orain.

4. Atala — Bizi-errekonstrukzioa — Pilaketa Batuaren Sistema.

Chemsex errekuperazio osagarri multzoa GHB, metanfetamina eta kokaina/metedrona gidarietan zehaztutako elementuak integratzen ditu, chemsex-ari dagokion gehikuntza batzuekin. Helburua: aldi berean GABA-B funtzioa berreraiki (GHB), dopamina sintesia eta D2 dentsitatea hobetzea (metanfetamina), eta serotonina mailak handitzea (metedrona/MDMA), guztien oinarrian dagoen metilazioa ere tratatuz.

4.1 — Metilazio Fundazioa — Ezinbestekoa den arlo guztietan.

Osagarria	Dosi.	Denbora.	Zergatik da garrantzitsua, bereziki, kimika-sexualitatearen errekuntzarako?
5-MTHF (L-metilfolato).	400-1000 mcg eguneko dosi.	Goizaldea janariarekin.	MTHFR aldaketak HIVaren transmisio arriskua areagotu dezakeela aipatzen da, eta hori mukosaren osasunean eragiteagatik gertatzen dela. 5-MTHF honek zuzenean laguntzen du horri; zelula mailako mukosa integritatea babesten du, eta aldi berean, neurotransmisioaren sintesiaren euskarria eskaintzen du, hiru errekuperazio prozesu guztietan garrantzitsua dena. Kimika-sexuaren errekuperazio kasuan, hau da osagarri garrantzitsuena, bai arrisku fisikoko aldagia eta baita neurokimikoak eragindako arazoak zuzentzeko.
Metilkobalamina (B12).	1000–2000 mcg sublingual.	Egun on.	5-MTHFrekin sinergikoa. Kimika-sexualitateak sistema askotako osasunari eragiten du (dopamina, serotonina eta GABA aldi berean), eta horrek B12ri dagokion sintesi-prozesuei eskaera handia egiten die. Sublingualeko forma, xurgapen optimorako. Mielinaren integritatea babesten du, metilen

			eragatik sortutako neurologiko kalteei lotuta.
P5P (aktibo den B6).	25–50 mg	Egun on.	GABA sintesiaren ko-faktorea (GHB bidean), dopamina sintesiaren ko-faktorea (meth bidean) eta serotonina sintesiaren ko-faktorea (mephedrone bidean) aldi berean. P5P-dependent enzimak gehien behar dituzte chemsex errekupetarako. Ez dago negoziazio espazio, hiru bideetan derrigorrokoa da.
Glizinato magnesikoa.	400-600 mg elementueta n.	Goizean eta arratsaldean.	GABA-B sistema onartzen duen eta NMDA modulazioa/ansietatearen murriztasuna eragiten duen osagarria, hiru trazatuetatik bietan aldi berean: (GHB trazua) eta (metamfetamina desintoxikazio trazua). Gainera, sistema kardiovaskularraren funtzioa ere onartzen du, mefedrona eta metamfetaminak eragindako karga kardiotikoarekin lotuta. Lehen egunean hasi.

4.2 — Neurotransmisoreen integratutako konbinazioa.

Osagarria	Dosi.	Denbora.	Lehenbide nagusia.	Notazioak.
L-tirosina.	500–2000 mg	AM, proteinekutik urrun.	Metamfetamina / dopamina	Hirugarren, laugarren eta bosgarren egunetan, janariarekin aritu behar duzu modu erregularrean. Dopamina aurrekari bat da; metan drogak erabiltzearen oinarrizko arazoa konpontzen du. Proteinekin ez egon, hori xurgatzeko.
NAC	600-1200 mg, eguneko 2 aldiz.	Goizean eta arratsaldean, janariarekin.	Denak.	Glutamatoaren homeostasia, hiru arlo guztietan

				garrantzitsua. Lehen egunean hasi. Gorputzeko desirak murrizteari buruzko froga, substantzia-kategoria guztietan. Gainera, gibelean babesa ematen du.
Uridina + DHA + CDP-Kolina (Garapen buruko osagarriak).	250mg UMP + 1g DHA + 250mg CDP-kolina.	Arratsalde on.	Metamfetamina / dopamina	D1/D2 errezeptoreen goraketa — methekin kaltetu den dopamina sistemaren egiturazko susperraldia. Hau luzeko prozesua da; aste batzuk edo hilabete batzuk behar dira, baina eskuragarri dagoen errezeptoreen suspertzeko metodoa da, zientifikoki ondo frogatutakoa.
5-HTP	50–100mg	Arratsaldea, ohean sartu aurretik 30 minutura.	Mephedrona / MDMA / serotonina	Serotonina aurrekaria — hiru arloetan serotonina falta konpontzen ditu (mefedrona + MDMA + sistema osoa). Garrantzitsua da umorearen eta loaren susperraldirako. Interakzio sozialeko hobekuntza hemen hasten da.
L-Teanina.	200-400 mg	Beharra denean, eguneko 2-3 alditan.	GHB / antsietatea	GABAergiko eta NMDA-ren modulazioa duten ansiolitikoak. Ez dira adikzioa eragiten. Oso garrantzitsuak dira GHB tratamenduaren kasuan agertzen diren antsietate handiak kontrolatzeko. Fase akutuan, GABA laguntzeko tresna ez-farmakologikorik

				nagusia da.
Taurina.	1-2g eguneko dosi.	Otorduekin.	GHB / GABA	GABA errezeptoreen laguntza; neuroprotekzioa; gibel-babesa — garrantzitsua GBL erabiltzaileentzat, haien gibelek aurrekaria prozesatzen dutenean. Erabiltzen hasi GHB dosia gutxitzen ari zarenean, ez tratamendu mediko aktiboan.
Inositola.	4–12g (dosia egokitu).	Otsaidetan zatituta.	Mefedrona / serotonina	Serotonina hartzaileen sentikortasuna; antsietatea murriztea; desioaren izaera konpultsiboari buruzko froga. Bereziki garrantzitsua errekuperazioan agertzen den drogen erabilerako desioraino.
Omega-3 EPA + DHA	2-4g eguneko dosi.	Janariarekin, goizean.	Denak.	Neuroinflamazioari aurre egiten du; BDNF laguntza; umorearen hobekuntza (EPA nagusi); errezeptorren errekuntzarako mintz-laguntza (DHA). Hiru substantzia horien kalteei aldi berean iragazten die.
Grifola frondosa onddoa.	500-1000 mg	Egun on.	Metamfetamina / kognizioa	NGF eta BDNF estimulazioa. Metak neuroplastiakotasun eko molekulen zaportzea zuzenean konpontzen du. Kognizioaren hobekuntza — kimika-sesioengatik eragindako buruko

				zurrunbiloa, adikzio medikuntzan agertzen diren kognizio-desgabezia nabarmenenetako bat da.

4.3 — Peptido geruza.

Peptido.	Kimika-sexualitatearen bideetan zehar dauden mekanismoak.	Lehenbide nagusia.	Notazioak.
BPC-157	Dopamina eta serotonina normalizazioa; GABA-B modulazioa; heste-buruaren konponketa; antiinflamatorioa; ehunen osasuna.	Denak — polidrogikeria.	Kimika arriskutsuko erabileraren ostean, erabilgarri den peptido ugari bat da hau: dopamina (metamfetamina), serotonina (mefedrona), GABA-B (GHB) eta hesteetako osasuna (hiru substantziak hesteetako mikrobioma aldatzen dute) aldi berean hobetzen ditu. Desintoxikazio fasearen lehen egunean hasi. Ahoz edo azpian sartuz hartu.
Selank	Ansio-osasuna, GABA eta serotonina bidez; antsietatea murriztu egiten du, mendekotasunik gabe; zuzenean erlazionaturik dago GHBren abstinentziatik datorren antsietatearekin eta mefedronaren serotonina gutxikotzeak eragindako antsietatearekin.	GHB eta mefedrona konbinatuta hartzea.	Ansietatearen arloan garrantzitsuena den peptidoa, GABAren abstinentziatik datorren antsietatea (GHB bidean) eta serotonergiko antsietatea (mephedrone/MDMA bidean) tratatzeko. Ez da mendekotasuna eragiten. Nasal bidez hartzen da. Egunero, fase akutuan.
Semax.	BDNF eta NGF goraketa; kognizioaren hobekuntza; dopaminaren erregulazioa; lobulu	Metamfetaminaren erabilera – kognizioa.	Metamfetaminaren oinarritako sexu-saiakuntza luzeek kognizio-kalte larria eragaten dute. Semaxek metamfetamina erabiltzeak eragindako BDNFren

	frontaleneko susperraldia.		murrizketa konpontzen du eta prefrontaleko eremuaren susperraldia sustatzen du, horrela erabakiak hartzeko gaitasuna hobetzen da errekuperazioan. Nasal bidez aplikatu. Lehen astea hasi.
Epitalon.	Loaren arkitektura; pineneko bide; zirkadianoriko normalizazio.	GHB erabiliz, lo egin.	Gaueko GHB dosi-ereduak zirkadian erritmoa suntsitzen du. Epitalonak pinealen bideari laguntzen dio, eta GHBren murrizketak loaren estimulazio mekanismo kanpoko bat kentzen du. Lehenengo 4-6 asteetan.

5. Atal - Osasun sexuala eta errekuperazioa.

THE CENTURION — Dimentsio estandardko errekuperazioak eta kimika-sexuaren errekuperazioak alde batera uzten duten alderdia.

Serieko beste gidak sexu-osasunari buruzko atal laburrak edo bigarren mailakoak dituzte. Baina "chemsex" gidaren kasuan ez da hori posible. Esperientzia sexuala izan zen polidrogaren eredu osoa eraikitzeko oinarria. "Chemsex"-tik osatzea ez dago betetzen, biologikoki, psikologikoki eta harremanetan, sexuari buruzko alderdia zuzenean aipatu gabe.

Atal honek zuzenean konpiluko 35S protokoloen serieari (populazio honetarako protokolo espezializatuak) eta konpiluko Bolumen V-ko sexu errekuporazioaren edukiei oinarritzen da.

5.1 — Osasun sexualeko azterketa mediko osoa.

THE CENTURION — Proba ezin dituzten itxaron.

Sexualitatearen ereduetan, lehenik eta behin, mediku-ebaluazioa egin behar da. Azteraldi hauek derrigorrokoak dira eta lehen astean egin behar dira, ez zure prestutasuna sentitzen duzunean.

- HIV proba: Laugarren belaunaldiako antigeno/antikuerpo proba. Balizko esposizio berri bat eginez gero, PEP (osiropikoa) ere hasi behar da 72 ordu barru. HIV positibo izanez gero: jarri harremanetan berehala HIV arreta-emaile batekin. Tratamentua erabilgarri dago, eraginkorra da eta bizitza osoa eta osasun sexuala ahalbidetzen du. U=U benetakoa da.
- STI panel: gonorrea (uretra, ano eta faringoaren lagin), klamidia (leku beretan), sifilis (serologia), herpes (serologia, aurreko probak ez baditu egin), hepatitis C (droga injektatzeko kasuetan, "slamming" barne), hepatitis B (serologia eta txertoen egoera).
- Hepatitis B txertoa, immunitate falta bada: hiru dosi osatutako serieak bizitza osoan babesa ematen du.
- HPV txertoa, baldintzak betetzen badituzu (45 urtera arte, jarraibide askotan). Risko handia duen minbizia eragiten duen birusa dela eta, arrisku hori nabarmen murriztu egiten du.
- Mpox txikiteko, immunitate falta baduzu eta eremu endemiko batean bizi bazara: bi dosi dituen Jynneos txertoa. Mpox birusa sexu-harremanetan transmititzen da, non "chemsex" gertatzen den.
- Levamisolak eragindako agranulozitosiaren kasuan, kokaina erabiltzen bazen, ondoko azteraldiak egin behar dira:

  * Hemograma osoa (CBC).

- Metabolismo osoaren azterketa: giltzurretako eta gibelako funtzioa — garrantzitsua GBL erabiltzen duten pertsonentzat (gibeleko bihurtze-bideak) eta edozein droga zain zuzenean hartzen duen pertsonarentzat.
- Kardiobaskularren ebaluazioa: Elektrokardiograma (ECG) erabiliko da, metanfetamina edo mefedrona erabiltzea nabarmen bada. Odos-presioaren jarraipena.

Erosten osasunaren jarraipen egiteko ordutegia, errekuperazioan zehar: gutxienez hiru hilabetez behin lehen urtean. Maizago probak egin behar dira sexu-harremana aktibo baduzu. Proba hauek ez dira zigorrik; zure osasuna serio hartzeko modu bat da.

5.2 — Kimikako intimitatearen tranpa.

THE CENTURION — Konpilazioak zehazki honela izenkatzen du: "Ikaskuntzan dagoen hutsunea".

"Bertsio honek "kimika-trapua" deritzatenari buruz dio: 'Errekuperazioan dauden pertsona askorentzat, lehenengo esperientzia sexual soberan ez da itzulpen bat; lehena da. Edaririk bakoitzean, botelik bakoitzean, intimitateko harremana kimikaren bitartez egiten zen. Sistema nerbiosek ez dute inoiz ikasi benetako kontaktuaren "baretasuna" jasatea: esposizioa, ziurgabetasuna eta bi pertsonen arteko topaketaren sakontasuna, ezer ez dago hori babesteko. Hau ez da moralari dagokion hutsarte bat; ikasketa-hutsa da.'

Kimika-sexualitateko errekuperazioan, hutsunea askotan beste edozein drogen errekuperazioan baino handiagoa da. Drogaak ez zeuden kasualitatez sexuaren parte; sexurako baldintza ziren. Sistema nerbiosoak soberan dagoen sexualitatearen trebetasunak inoiz ez ditu praktikatu, soberan dagoen sexualitatearen aukera ia inoiz ez baitzegoen existitzen.

Zer esan nahi du horrek errekuperazioari dagokionez: kimikak erabiltzen dituzten sexu-harremanetan aritu ondoren, lehen esperientzia soberanoa eraldatzearen prozesuan, benetan lur berri bat da. Ez da drogen erabilera aurreko sexualitate baten berreskuratzea. Jatorrian, errekuperazioan dauden pertsona askorentzat, ez zegoen drogen erabilera aurreko sexualitatea berreskuratzeko – kimikak erabiltzen dituzten sexu-harremanen patroiak sexualtasunaren garapeneko urteetan hasi ziren.

5.3 — The Flatline

THE CENTURION — Denboraldia, betiko galera moduan sentitzen dena eta ez da.

Compendioak "flatline" delarik deskribatzen du: "Berritxaraldi goiztiarrean, askorentzat, isiltasun bat gertatzen da, non desira bizi zen lekuan. Erorpenik ez. Intereserik ez. Intimitate mota jakin batek eragindako erakarpenerik ez." Kimika-

sexuaren berritxaraldian, "flatline" ia unibertsala da; hori dela eta, dopamina eta serotonina sistemek hipersexualitate estatua sortzeko zuten maila altua orain agortuta dago, eta garunak aldi baterako desaktibatzen ditu sexualki eragindako zirkuituak, kronikoki estimulatuak izan ziren arren.

"Flatline" esperientzia.	Zer gertatzen ari da?	Zer egin behar da?
Sexu-desirorik ez – gorputzean sentitzen diren eraginak edo interesa falta totala.	Dopamina eta serotonina sistemak gutxituak daude; saritasun zirkuituak egazkortasun handiko seinale artifizialetatik urruntzen ari dira; garuna estimulazio naturalean duten sentsibilitatea berreraikitzen ari da, urteetan kimikoki saturatzeak ezabatu egin baitzuen.	Instrukcioak: ez izutu, ez probatu, ez asmatu. Hau denboraldi bat da, sententzia bat ez. Zaindu oinarria: lo, ariketa, elikadura, harremana; hori desioa berreraiki egiten duen oinarria da. "Flatline"-ak amaitzen dira. Iraupena aldatzen da: 1-3 hilabete meth-eko lehen erabilera eta kimika-sexuaren kasuan; 3-6+ hilabete MDMA erabiltzean ohiko patroiak dituzten kasuetan.
Sexua sober batean laua, mekanikoa edo ez erraz denean.	Nervio-sistema jakin duenez, sexu estimulazioa = drogen egoera da. Drogen egoera ez dago presente. Estimulazioaren arkitektura oraindik ere bere ohiko gatza bila ari da. Estimulazio naturaleko bideak existitzen dira, baina ezagunak ez dira.	Lehenengo, intimitate txikiagoa: kontaktu fisiko ez-sexualak (ukitzea, masajea, heldulekuak), eta horiek ez dira errendimendu bat eskatzen duten jarduerak. Esperientzia sentikorra pixkanaka berreskuratzea, sexuaren presiorik gabe. Kasu askotan, antsietatea ezkutuan dago; terapia behar izan daiteke.
Funtzio batek balio bat itzultzen duen egiaztatzen saiatzen ari da.	Porno ikustea, sexu-desioa oraindik funtzionatzen duen jakiteko, edo erantzuneko zeinua bilatzeko obsesioak, antsietatea sortzen du sistema batean, eta hori atsedenaren bidez sendatzen da. Proba bakoitzak berriz abiaraztea atzeratzen du.	Proba amaitu. Proba da arazoa, ez arazoaren froga. Probek sortzen duen antsietatea da desira naturala berriz agertzea eragozten duena. Compendiumak honakoa dio: "Konturatu zaitez, baina jarraitu ez". Desiraren seinaleek berehala ekintza bat eskatzen ez dute.

5.4 — Osasun sexuala berriz sortzea.

THE CENTURION — Ikasteko ez zena ikastea — Harremana, arerioak gabe.

"Benetako kontaktu fisikak, aurrez kimikaren bidez bitartekoa zena, hasieratik berriz ikastea eskatzen du. Sobertasuneko intimitatearen trebetasunak —gorputzean egotea, agerian jartzeko sentikaria jasatea, sentimendu intentsiboak eragiten diren

arren bertan egotzea— gainditu ziren. Errekuperazioa itzulera bat ez da. Hasialdi bat da."

Kimikaketa-bizitza osasuntsua berrizinatzeko praktika-esparrua:

- 1-3 hilabeteetan (geldialdi denboraldia): ez dago presiorik sexu jarduerarekin aritzeko. Ez-sexualeko intimitate fisikoan arreta jarri: ukipen, bero, presentzia fisikokoa pertsona fidunonekin. Sistema nerbiusoak berrikusi egiten du gorpuak gertu egon daitezkeela konposatu kimikoren erabilpenik gabe. Hau benetako ikaskuntza neurologikoa da, ez terapiaren alderdi bat.
- Hirugarren hilabetean eta ondoren (desirua berriz agertzen denean): hasi esperientzia intimoagoekin, intentsitate txikiagokoak eta arrisku gutxiagokoak. Ez den hori "chemsex"-ek eskaintzen zuten esperientzia, hainbat pertsonarekin, egunetan irauten duena; hori gero erabaki daiteke, sexu identitatearen parte izaten jarraitzen badu, oinarri soberan berreraiki. Hasi sistema nerbiosak jasateko moduan, "shutdown" bat ekiditeko.
- Sexualitateko lotsa: kimikak erabiltzen zuten sexu-bizitza zuten pertsona askorentzat, batez ere, drogen eraginez lortutako sexualitatea soberan ezinezkoa edo lotsez betetako esperientzia bat zelakoan, sobrijasuna berreskuratzearekin batera, lotsa ere itzul daiteke. Honek ez du frogatzen sexu desira bera okerra zenik. Hautetsi honek erakusten du lotsa kimikak erabiltzeari aurre egiten ziola eta horrek bere terapia propioa behar du. LGBTQ+ taldeen aldeko terapia dela leku egokia lan hau burutzeko.
- HIV egoera eta sexu identitatea: HIVeko positiboak direnak, diagnostiko berria duten edo denbora luze darozte horrela, sexu arloan errekuntza-lana egiten duenean, diagnosiari buruzko emozioak prozesatzeko lan egin behar da, U=Uaren errealitate praktikoa kontuan hartuz. "undetectable" den pertsona bat ez dago transmititzeko aukeran. Honek sexualitatearen panorama aldatzen du guztiz; askorentzat, beldur batek bultzatutako arriskutsuagoak diren portaerak kentzen ditu, eta hori benetako informazioa ematearekin gertatzen litzake.
- Monogamia, monogamiarik ez, eta sexu komunitatea: kemsex esperientziak askotan zehaztutako gizarte-sexualeko kontextuetan (aplikazioak, lekuak, sare sozialak) gertatzen ziren. Errekupetak monogamirik edo jarduera sexual jakin batzuk uztean ez dago oinarrituta. Pertsonaren benetako identitateari dagokion sexu komunitate eta praktiketako harremana osatzea eskatzen du. Existitzen dira sober gizarte queer, sober sexu komunitate eta LGBTQ+-entzako espazio afirmatzaileak, eta aurki daitezke.

6.eko sailean, birusaren kontrako tratamendua eta osasun kudeaketa aztertzen dira errekuperazio prozesuan.

THE CENTURION — Protokoloa 42 aplikatuta — Pertsonaren su-horma sistema, kimika-sexualitateko errekuperazioan.

Compendioaren 42. protokoloak HIV prebentzio eta kudeaketarako oinarrizko eskema osoa ematen du. Atal honek, zehazki, kemsexeko errekuperazioari aplikatzen dio.

6.1 — HIV negatibo bazaude.

- PrEP (sexuaren bidezko esposizioa prebenitzeko profilaxia): PrEP erabiltzen ez bazara eta "chemsex"-ean aritzen bazara, hasi PrEP hartzen sexu-harremana berriro hasi aurretik. Compendiumak hori "Pre-Execution Firewall" deitu dio. Truvada eta Descovy (a eguneko dosia) eta Apretude (injekzioa, bi hilabetez behin) guztiek %99 baino gehiagoko babesa ematen dute HIVaren kontra, erabiliz gero. Zure medikuarekin, sexu-osasuneko klinika batean edo HIV arreta zerbitzu batean eskuragarri dago.
- PEP (Exposizioaren ondoreko profilaxia): kimika-sexualitatean HIV espositzeko arriskua baduzu, hasi PEP tratamendua 72 orduko epean. 28 eguneko tratamendu. Tratamendua zenbaitetan hasten bazara, hobeto funtzionatuko du. Galdetu edozein arreta-zerbitzuan edo sexu-osasuneko klinikan.
- Hizkuntzari dagokionez, sexu harremanetan aritzen zarenean, HIV proba erregularrak egitea derrigorrokoa da: hiru hilabetez behin. Laugarren belaunaldiko probak HIV detektatu dezake esposizioaren ondoren 18-45 egunetara. Proba zaharrago baten "denbora-fenestraria" ez da proba moderno baten "denbora-fenestrari" berdina.
- Hepatitis C kontrola: "slamming" (droga jaurtzaketa intravenosoa) kimika-sexuaren parte izan bazen, hepatitis C probak hiru hilabetez behin egin behar dira. Hepatitis C sendatu daiteke. Antivirus zuzenek zuzenak kasuen gehienean 8-12 asteetan sendatzea lortzen dute. Probatzea eta tratamendua jaso ez da konplikatu. Gaixoa izatea eta hori jakin gabe egotea ba da konplikatuena.

6.2 — HIV positibo bazaude.

Esandakoaren oinarria: "HIV positiboa duen bikotekide batek, birus karga kontrolatua duenean, ez du transmititzen. Birusa dago, baina isolatuta dago eta ezin da transmititu." U=U arriskua murrizteko estrategia bat ez da. Zientziako egia

da, PARTNER eta PARTNER2 ikerketek frogatu dutenez, mila bikote serodiscordante baino gehiagok urteetan jarraipen zail batean parte hartu zuten.

- Duela gutxi diagnostikatuta baduzu: HIVeko espezialista edo HIV klinikarekin harremanetan jarri berehala. Infekzioaren hasierako fasean tratamendua hasten dela gomendatzen da. Tratamenduak eguneko kapsula bakar bat hartzea suposatzen du gehienentzat. Tratamentuan dauden pertsona gehienei bizitza normala dute.
- Dagoeneko diagnostikatuta baduzu eta tratamenduan bazaude: sexu-harremana osasun-neurririk gabe berriz abiatu aurretik, ziurtatu birusaren karga ez duzula detektatzeko moduan egon. Birusaren karga kontrolatzen ez bada — hau mediku arloan lehentasuna da. Hit egin zure HIVeko medikuarekin zergatik lortzen ez dituzun tratamenduak espero den emaitza.
- Chemsex eta antiretroviral tratamenduaren jarraipena: chemsex-ak antiretroviral tratamenduen jarraipenean eragin handua du. Antiretroviral sendi batzuk hartzea ahaztea, are eta noizean behin ere, birusa berriz aktibatzen du. Chemsex-ak zure HIV tratamenduaren jarraipenean eraginik badu, medikuarekin hitz egin behar duzu, eta haiek iradokitzeko moduan, injeekzio bidez ematen diren antiretroviral sendi (Cabenuva, hilabetean behin edo bi hiletan behin) aztertzea. Injeekzio horiek egunero hartu behar den pilularen jarraipen arazoa kentzen dute.
- Mental osasun eta HIV: Kimikak erabiltzen dituzten sexu-harremanetan aritzen direnak, HIV diagnostiko bat jasotakoan, kalte psikologiko berezi bat pairatzen dute —lotsa, tristura, beldur—, eta horrek laguntza eskatzea beharrezkoa da. LGBTQ+ komunitatearen aldeko mental osasun arreta ematen duen tokia da egokia. HIVekin bizi diren askok adierazi dute tratamenduak eta U=U (undetectable = untransmittable) euren diagnosiarekiko harremana aldatu dutela, katzastro bat izatetik, egoera kroniko kontrolagarri bihurtuz. Aldaketa hori errealitatea da eta eskuragarria dago.

Zatia 7 — Kimika-sexaren desioa — Ulertzea eta etenaldia.

THE CENTURION — Desioa estatua osoaren alde da, ez edozein botarik.

Kimikak erabiltzen duen sexu-desioa beste motako desio batzuez bereizten da, batez ere, desiorik oinarrizko substantzia bat ez baitago; esperientzia bat baizik. Desio hori ez da metanfori, GHBri edo mefedronari dagokiona, baizik eta kimikak erabiltzen duen sexu-egoeraren osoa: sexualitate handia, inhibizio falta, emozioen intimitatea, taldeko sentimendua, gau (edo egun) arruntasunetik kanpo.

Hau esan nahi du kimiexaren desioak hainbat eragile dituela, eta horrek bakar bat erabiltzen duen desiorako ez bezala da. Hona hemen eragile batzuk:

* Sexualitateak (sexual cue = kimiexaren desiorako).
* Bakarrik sentitzeak (osasuna hobetzeko funtzioa).
* Aplikazio edo plataforma jakin batek.
* Asteko egun jakin batek.
* Estresak (ihes egiteko funtzioa).
* Gizarte-talde jakin batek.
* Pertsona zehatzen oroitzapenek.

Kimika-sexualitateari buruzko desioak eragiten dituzten faktoreak.

Trigger.	Hobe da hori argitu.	Ez dago eskuragarri.
Sexualitatearen estimulazioa — edozein iturri.	Gogorra, sexu-gorputz estimulua = kimika-sex dela jakin duenekoan, sexu-gorputz estimuluak gertatzen direnean, kimika-sexaren antsiapen zirkuitua aktibatzen da. Desioa aurreko esperientziako egoera oso horretarako da, non sexu-gorputz estimulua beste elementuekin lotuta zeuden.	Sexu-gorputz estimulazioa errealitatea da. Kimika-sexuaren erantzuna baldintzatua dago, baina ez da derrigorrezkoa. Ariketak etenaldiak eragin ditzake. Berratortze prozesuan laguntzen duen pertsonarekin kontaktua. Estimulazioa pasatuko da, kimika-sexua behar gabe. "Flatline" esanahiak adierazten duenez, estimulu hori ez dago agerikoa errekuperazioaren hasieran; gero itzultzen denean, etenaldiek garrantzi handia hartzen dute.
Aplikazioak eta plataforma digitaleak.	Grindr, BBRT eta beste aplikazio batzuk ziren kimika-sexualitateko esperientzetarako sarbide nagusia. Aplikazioa bere burua estimulu konposatua da;	Lehenengo 90 egunetan, aplikazioak guztiz ezabatu behar dira gutxienez. Hau ez da porrota ekiditeko neurria; ingurunearen berrantolaketa

	interfazeak, argazkiek eta itxaropenak kimika-sexualitatearen zirkuitua aktibatzen dute.	(Protokoloa 05) da, sendagai gisa. Datazio-aplikazioak geroago berriz instalatzen badituzte, ez dituzte bereziki kimika-sexuaren erabilera kontrolatzeko programa martxan dagoenean berriz instalatu behar.
Ostirala / larunbateko arratsaldea (saioaren ordua).	Garun batek astean jakin den uneetan "chemsex" saio bat espero duenean, garunak antsiotasunaren seinaleak eragiten ditu une horietan, nahiz eta hilabeteetako errekuperazioa egon.	Berritxiki plan bat egin hilabetez hilabetean lehen sei hilabeteetan, ostiral eta larunbatetan jarduera alternatibo intentsiboekin. Desioak agertzen direnean, horiek desagerrarazten dituzten jarduerak egon behar dira. Ez utzi asteburuak planik gabe; borondate-indarra ez da nahikoa izango.
Bakearen eta gizarte-isolamenduaren inguruko informazioa.	Kimikak sexuaren bidez ematen zen osasuna eta lotura bere funtzio nagusietako bat izan zen. Bakardadeak esperientzia hori bizitzeko desira eragiten zuen, esperientzia honek bakardadea amaitzen baitzuen.	Kontaktua. Edozein kontaktu. Kimika-sexeko komunitateak sen ona eskaintzen zuen bide jakin batean, errekuperazio-komunitateak beste bide batean egiten du hori. LGBTQ+-entzako errekuperazio espazio afirmatiboak, populazio honetarako zuzendutako hamabi urrats taldeak (Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery), edo edozein komunitate sobero zeinetan sexualitatearen identitatea aldeztu beharrik ez den.
Lan estresa, ukapena edo mina emozionala.	Kimikako sexuaren ihes-funtsiak —aldizka larrietan errealitate alternatibo bat eskaintzen zuen modua—esan nahi du esperientzia mingarria edozein dela, horrek ihes egiteko desioa piztu dezakeela.	Protokoloa 01 (Babesleku) larrialdi akutuentzat. Arnas teknikak. Aterapeutiko kontaktua. Garrantzitsuena: estresa gainditzeko, ez ihes egiteko. Estres egoera zailetara erresistentzia eraikitzen duten kontemplazio praktikak, epe luzerako interbentzioa dira trigger honekin.
Kimikak erabiltzen duten jendea.	Kimika-sexualitatearen sareko pertsona jakin batzuk konposatu-seinaleak dira; egoera osoa aktibatzen dute. Haiekin kontaktua izatea, hediasoetan ikustea edo komunitatean ikustea desio indartsu eta bat-batekoak	Gizarte-sareetan blokeatzeko eta isilunean jartzeko funtzioak neurri babesle egokiak dira, ez kalteen eragile. Protokolo 08 (gizarte arkitektura) kimsexeko errekuperazioak eskatzen duen gizarte-sarea osorik berrantolatzekoari dagokio.

	eragin ditzake.	Kimsexeko sareko zenbait harremana soberan mantendu daitezke denboran, testuetan; gehienak, ordea, ez dira mantendu errekupetza fase goiztiarrean, desir arriskutsuak eragin ditzaketen arren.

KIMIKA-SEXUALITATEAREN DESIOA ETEN -- 5 MINUTUKO PROTOKOLO.

1. HELDU IKASGAIAREN HELBURU OSOARI IZENA EMEN. "Drogak erabili nahi dut" esan beharrean, zein esperientziari egiten dio gogamen horrek? Intentsitate sexuala? Pertsonen arteko lotura? Ihes egitea? Intimitatea emozionala? Helburuaren izena emateak erantzuna aldatzen du: "droga erabiltzea ekidin" baino gehiago, "helburu hori beste modu batean lortu".
2. INGURUNEA edo plataforma utzi. Datingeko aplikazio batean bazaude edo ilara batean, bertatik irten behar duzu berehala. Ostiral gauean bakarrik zaude etxean, kokalekua aldatu. Ingurune fisiko eta digitaleko aldaketa lehenengo ekintza da.
3. 4-7-8 ARNALDIAK — SEI ZIKLO. Kimika-sexualitatearen desioa hainbat osagai neurologikoek aldi berean eragoten dute. Sei ziklo, lau ez, sistema parasimpatikoa behar bezala akti biltzeko.
4. NAC, L-TEANINA eta magnesio hartu. Desiriorako eragiten duen nerbio kimikako premiazko egoerak osagai bio kimiiko bat du, eta hori denbora errealean zuzendu daiteke. Hauen dira sistema aniztako desiraren egoerarako egokien diren hiru osagarriak.
5. KONTAKTUAK — ZEHAPISUNEKO KOMUNITATEAREKIN HARREMANA. Ez duzu sexuaren arloetan laguntza bilatu behar, ezta gizarteko norbaiterekin ere, zure sendagai erabilerari buruz jakinik ez duenarekin. Zehapisunaren erabilera utzi nahi dutenei laguntzen dion pertsona bat behar duzu: Crystal Meth Anonymous taldeko kide bat, sexu osasuneko langile bat, komunitate hori ezagutzen duen errekuperazio-langile bat edo zehapisunari buruzko informazioa duen terapia bat.
6. INTSENTSIBIDE NATURALEKO SARIA ERABILI. Benetako intentsitateko zerbait —kemsexek eskaintzen zuen intentsitate maila bera. Ariketa gogorra, ur hotzean murgiltzea, sorkuntza-lana, lehiaketa. "Gerrariak" dituenaren desioak erantzun "gerrari"-mailako bat behar du, ez intentsitate ertaineko bat.
7. Zer eragin zuen hori? Zein funtzio bilatzen zuen? Zer egin zuzu? Gorputzeko desioriaren intentsitatea aldatu zen? Hiru aste pasa ondoren, datak zure gorputzaren desiorien arkitektura zehaztuko dute: patroiak, eragileak eta funtzioak. Horiek ulertzea inongo kanpoko behatzaile batek ezinezkoa izango lukeen argitasunarekin.

Zatia 8 — Komunitatea, identitatea eta soberaneko sen opariaren arkitektura.

THE CENTURION — Errekuperazioak ezin dizu zure komunitatea utzi beharrik; bizitza bat eraiki behar du bertan.

Kimikak erabiltzen duten sexu-harremanetan zailtasun arkitektoniko nagusia hau da: kimikak erabiltzen duten esparruak benetako komunitatea, benetako senetasuna, sexualitatearen benetako adierazpena eta benetako adiskidetasuna eskaintzen ditu, hori guztia drogen laguntzarekin. Droga horiek kentzea, baina komunitatearen funtzioa ez dagoenean, isolamendua eragiten du; eta isolamendu hori da erreka-saiaketa gertatzeko aukera handiena duen ingurunea.

Kimikak erabiltzen duen sexu-praktika batetik osatzea ez du eskatzen gay, bisexual edo queer komunitatea utzi. Ez du eskatzen zelanbizia hartu. Ez du eskatzen norbanakoaren sexualitate identitatea edo praktikak aldeztu. Horrek eskatzen du kimikak eskaintzen zuen komunitate-funtsioen bertsio soberano bat eraikitzea: osasuna, konexioa, sexu-adierazpena eta norberarekin oso moduan egotea — hori guztia drogak erabili gabe.

Abstinentziarekin bizi diren LGTBI talde bat eraikitzea.

- Crystal Meth Anonymous (CMA): bereziki "queer" komunitateetan drogak eragindako arazoak dituzten pertsonentzat, eta hiri handietan oso presentzia du. Kimika bidezko sexu-harremanek sortzen duten esperientzia partekatua ulermena ematen du, eta hori ez da beti orokorrak diren errekuperazio komunitateetan lortzen.
- SMART Recovery LGBTQ+ bilkurak: hamabi urratsen alternatiba laikoa, eta LGBTQ+-entzako bilkura espezifikoagoak gero eta gehiago daude erabilgarri.
- Kimika-sexualitateari buruzko laguntza zerbitzu espezifikoak: Erresuma Batuan, sexu osasun eta HIVeko erakunde askok kimika-sexualitateari buruzko laguntza zehatza eskaintzen dute. Estatu Batuetan, San Francisco AIDS Foundation, CALLEN-LORDE Community Health Center (New York) bezalako erakundeek eta HIV zaintzaren arloan diharduten beste erakunde askok kimika-sexualitateari buruzko aholkua ematen dute. Kimika-sexualitateari buruzko esperientzia duten terapeuta da errekuperazio prozesuan baliagarrieneko harremana.
- LGBTQ+ gune sozialak, alkoholik gabekoak: alkoholik gabeko tabernak, Pride komunitateetan egindako ekimen alkoholfreeak, LGBTQ+ kirol ligak, elkarteak, boluntariotza aukerak. Komunitatearen gizarte-ehuna ez dago derrigorrean substantziekin existitzeko; baina alkoholik gabeko bertsioak deliberazioz eraiki behar du, erabilera-substantziarekin antolatutako bertsioa baino gutxiago ikusgai delako.
- Berrondoko komunitatea gizarte ekosistema bat da: kimsexeko errekuperazioan dauden pertsona askok beren benetako komunitatea beste

pertsonetan aurkitzen dute, eta horiek kimsexaren esperientzia zehatza eta berrondoko esperientzia zehatza biak ulertzen dituzte. Partekatutako ezagutza -- botikak nola sentitu ziren, zer kostu zuten, errekuperazioa nola den -- intimitate bat sortzen du, erabilera komunitateak edo errekuperazio espazio orokorrek ezin dutelako imitatzea.

Identitateari buruzko galdera.

THE CENTURION — Zuk nor zaren ez da zu zer egiten zen.

Kimika-sexualitatearen erorialdetik osatzea maiz identitate-krisi zehatz bat du: "Zer egiten dut saioetan ez badago? Nork naiz sexu arloan?". Kimika-sexualitatearen testuinguruan heldu denboran garatu diren pertsonei, sobrioak aurreko sexualitate-identifikazio bat ez du berreskuratzen; horren ordez, bat eraiki behar da.

Biltzarraren posizioa: errekuperazioa ez da identitatearen galera. Sexualitatea -- homosexual, bisexual, queer edo beste bat-- ez da "chemsex". Komunitateko kideen taldea ez da drogen erabilera. Kreatibitatea, bizitasuna eta intentsitate-bilaketa, gerrariako garunean agertzen ziren eta "chemsex" erakargarria egiten zuten gauzak, ez dira drogak. Horiek pertsonaren ezaugarriak dira, eta droga erabiltzeari aurrekoak dira; horiek ere badira, eta beste zerbaiten inguruan antolatu daitezke, saio bat baino gehiagotan.

Berritzea, sexu eta gizarte identitate bat eraikitzea da, horrek ez du drogen beharrik. Prozesu hori urteetan irauten du. Ez zara norbaitengatik "berreskuratzen", baizik eta nor zaren aurkitzeko bidean zaude, filtro batzuk kenduz.

9. Atala — Recovery Kernel-en erabilera: zure protokolo mapa.

Kimika-sexualitateari buruzko errekuperazioa, serie honetako protokolo gehien dituen prozesua da. Indibiduo bakoitzeko substantzia giduek xehetasunak ematen dituzte bakoitzaren inguruan. Mapa honek horiek koordinatzen ditu.

Fase.	Protokoloak.	Lehentasun nagusia.	Ez dago testurik.
Larrialdi medikoa (0-7 egunetan).	GHB gida (3. zatia); Osasun-ariekiko profesionala; Sexuaren osasunean arreta ematen duen klinika.	GHBren eraginetako abstinentziaren kudeaketa; HIV/STI probak; PEP (oso esposizioaren prebentzioa) adierazle bat badagoenean; PrEP (pre-exposizio profilaxia) hasiera.	Lehenengo 72 orduak GHBren eragindako abstinentziaren kudeaketaren arabera zehazten dira. Gainerakoa, arriskua medikoki gaindutakoan hasten da. HIV/STIko ebaluazioa lehen astean derrigorrokoa da.
Oinarri biologikoa (1-14 egunetan).	Protokoloak: 07, 09, 17, 18; Osagarri multzoa (4. atala).	Hiru bideko osagarri multzoa; nutrizioa; hidratazioa; lo; magnesio. Lehen eguna.	NAC eta magnesio lehen egunean hartzen dira, hiru arloak aldi berean tratatzen. Tirosina hirugarren egunetik bostgarren egunera hasten da. 5-HTP lehen egunean (arratsaldean) hasten da. Hiru arloetarako konposatuen osagaiak bi asteetan ezarrita izango dira.
Digital eta ingurumen berritzearen diseinua (1-30 egun).	Protokoloa 05, Protokoloa 08	Aplikazioak ezabatu; sare sozialen berrantolaketa; jakinarazpenak desaktibatzea; kimika-sexualitateari buruzko kontaktuak kudeatzea.	Aplikazioak lehenengo 24 orduetan kendu behar dira. Ez geroago. Kimika-sexualitateko saioen antolaketa nagusiki plataforma digitalen bidez egiten da; ingurunearen eraldaketak digitaleko inguruneari ere erantzun behar dio oso modu zabal batean. Honek askorentzat zailena da aldaketa portaerakoa, eta hori gertatzen da kimika-sexualitateko errekuperazioan.
Genomaren mapatzea (1-4 asteetan).	15. zatia (Laburpena), gidaliburuaren 2. atala.	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6.	GABRA2ko arriskua handea dela da mediku taldearentzat GHBaren kudeaketa egiteko garrantzitsuena. COMT Val/Val genotipoa tratamenduaren intentsitatea zehazten du. MTHFR egoera baieztatzen du 5-MTHF lehentasuna izatea. SLC6A4 short/short

			genotipoa serotonina nagusi den profil bat identifikatzen du, eta horrek mefedrona erabiltzeko ohitura sakon batean laguntza behar du.
Osasun sexual eta HIVaren kudeaketa (jarraitzen).	Protokoloa 42 (HIV prebentzioa); gidaldi honen 5. eta 6. atalak; sexu-osasuneko klinika.	PrEP edo ART tratamenduaren jarraipena; sexu-transmititzeko gaixotasunen (STI) froga hiruhilekoan; sexualitate osasuntsua berreskuratzea; "flatline" egoeratik ateratzeko orientazioa.	Sexualitateari buruzko programa errekuperazio osoan zehar egiten da, neurri aldi baterako bat ez bezala, baizik eta ohitura iraunkor bat bezala. Hiruhilekoko sexu transmisioetako gaixotasunen (STI) probak, PrEP edo ART tratamenduaren jarraitasun etengabea eta sexualitate osasuntsua berriz garatzeko prozesu progresiboa, bizitza osoan egiten diren praktikak dira, errekuperazio goiztiarragoko neurriak ez.
Komunitate Arkitektura (2-12 asteetan).	Protokoloa 04, Protokoloa 08, Protokoloa 16; CMA edo baliokidea.	Sober LGBTQ+ komunitatea; kimika-sexualitateari buruzko informazioa ematen duen laguntza; terapia-harremana.	Komunitatea, joka kemsexek eskaintzen zuen, beste batzuekin ordezkatzea da helburua; ez komunitate okerrago batekin edo zelanismoaren batekin, baizik eta osasuntsuagoa den batasun eta harremanen komunitate batekin. Honek garrantzi handia du epe ertaineko errekuperazioan, eta arlo hori da irailkortasunari dagokionez lortzen dugunaren nagusitasuna zehazten duena.
Sexualitatearen buruzko lana (2-12 hilabeteetan).	Protokoloak 20, 21, 35S serieetan; LGBTQ+ taldeen aldeko terapia.	Sexualitatearen eraikuntza; antsietatea gainditzea; sexualitate osasuntsua garatzea; "flatline" fenomenoaren konponbidea.	Espezialista den 35S protokoloaren serieak, Bolumen VIIko Compendium nagusian, lan honetarako oinarri zehatza eskaintzen du. LGBTQ+ pertsonengan esperientzia duen eta kemsexari buruz jakituna den terapeuta bat da fase honetan baliotsuena izango den harremana.
Luzeko plana (6 hilabete baino gehiago).	Protokoloak: 24, 25, C-28, C-31; Protokoloa 35S.d.	Guerreraren intentsitate arkitektura; helburua; osotasuneko sexu eta gizarte-norabidea.	Pertsona batek bere bizitza berreraiki ostean, kemsexetik, benetako komunitatearekin, sexu-ahalmen soberoekin, "Warrior" garainen intentsitateak eskatzen duenaren arkitekturarekin, HIV osasuna kontrolatuta eta organismoaren guztizko errekonstrukzioa lortu ostean, kategoria batean daude. Pertsona horiek lehen orrialdean iritsi ziren pertsonetatik oso desberdinak dira.

			Compendium hau, neurri batean, pertsona horien arteko batentzat idatzi zen.

Azken hitza.

THE CENTURION — Komunitatea, konexioa eta intentsitatea — Hori benetakoa zen. Horiek lortzeko ez dago drogen beharrik.

Liburuaren dedikazioa J.P., A.C., J.S., G.F. eta C.O.-ri da — horiek denbora falta zutenak, inork esan aurretik, haien portaera drogen erabileragatik ez zela ahultasunagatik eragin. Kimika-sexeko errekuperazioan, dedikazio honek garrantzi berezia du: 1980 eta 1990eko hamarkadetan LGBTQ+ komunitateei eragin zien epidemia batek trauma sakona utzi zuen, eta oraindik ere sentitzen da. Sexualitatearen inguruan antolatutako drogek ez ziren hutsik etorri. Galera, lotsa, estigma eta trauma batzuk eragindako desinhibizio erradikaleko testuinguruan iritsi ziren.

Recovery Kernel-ak zure biziraupenagatik eskerrak ematea edo drogek eskaintzen zutenaren garrantzia gutxietsi behar duzula eskatzen ez dizu. Gauza errealak eskaintzen zituzten: komunitate, konexio, osasuna, sexualitate-askatasuna, intentsitatea, bizirik eta desiratuta sentitzearen sentsazioa, munduak zure komunitatea gaixoa eta alferra dela esan duen batean.

Recovery Kernel-ek eskaintzen du aukera hori, gauza erreal guztiak eskuragarri izateko, substantziak gabe. Komunitate soberan oinarritutako senetasuna eskuragarri izatea. Harremana benetako intimitatean egotea. Intentsitatea etorkizunaren potentzia naturalean sentitzea. Sexualtasun askatasuna —aukera handiago, seguruago eta iraunkorrago— sentitzea, sober batean, zure benetako identitatean oinarrituta, ez drogak unez-unez ematen duenaren bidez.

Kimika-sexualitatearen hirukoa arkitektura bat zen. Sistema farmaziako sistema funtzional eta asmoz diseinatutako bat, egoera zehatzak eragiteko. Berritzea beste arkitektura bat eraikitzea da, helburu berbera duena, baina dopamina sistemari kalte egiten ez duen, GABA sistemari arriskua ez ematen duen eta gorputza arriskuan jartzen ez duen bideetan.

Liburua arkitekto batek egin du. Ingineriaren zehaztapen gisa eskaintzen dizugu. Eraikina zu zara eraikitzen duena.

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Never Use Alone: 1-800-484-3731 | RAINN: 1-800-656-4673 | LGBTQ+ Krisia: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Recovery Kernel Complete Centurion Compendium-ra jo behar da aipatutako protokolo guztiei buruzko informazioa lortzeko.

⚠ **ARRISKUA GUTXITU ZURE HELBURUAREN, EZ MEDIKUNTZA AHOALDIA.**

*Nola erabili *Recovery Kernel* kimika-sexualitatearen ondorioetatik osatzeko | Gaiei buruzko gidaria.*